YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Yaşlıların sağlık sorunları ile ilgilenen ve bunları tedavi etmeye yönelik etkinlikleri inceleyen bilim dalı aşağıdakilerden hangisidir?

A) Geriatri
B) Gerontoloji
C) Psikiyatri
D) Psikopatoloji
E) Psikoloji

Çözüm :

Geriatri yaşlılık tıp bilimi anlamına gelir ve yaşlılığı geciktirmek için alınması gereken önlemleri, kullanılması gereken yöntemleri inceler. Genel olarak geriatri yaşlıların sağlık sorunlarını açıklamaya ve tedavi etmeye yönelik etkinlikleri içermektedir. Doğru yanıt A'dır.

Doğru cevap A şıkkıdır.

2)

Aşağıdakilerden hangisi yaşlı bireylerin öfkeyle başetmelerini sağlayacak yöntemlerden biridir?

A)

Hangi durumlarda nasıl öfkelendiklerini fark eden bireylere, kendilerini sakinleştirme, derin nefes alma, gevşeme teknikleri öğretilir.

B)

Diğer yaş gruplarında olduğu gibi yaşlı bireylerin öfke düzeylerini azaltmak, öfke kontrollerini artırmak için özellikle sistematik derin nefes alma ve gevşeme teknikleri öğretilebilir.

C)

Bakım verenlerin yaşlılarla iletişimlerinde beden dilinin önemini bilerek uygun jest-mimik ve beden dili ile yaklaşmalarının öneminin de vurgulanması gerekmektedir. Bu tür durumlarda bakım verenlerin empatik olması, yaşlının durumunu ve öfkesinin nedenlerini anlaması gerekmektedir.

D)

Öfke kontrolü programlarında yer alan tekniklerden biri de fiziksel egzersizdir. Fiziksel egzersiz yapmak, pek çok olumlu duygunun artmasında ve olumsuz duygunun azalmasında olduğu gibi öfkeyi azaltmada da etkili bir yöntemdir.

E) Hepsi

Çözüm :

A, B, C, D şıklarının hepsi yaşlı bireylerin öfkeyle başetmelerini sağlayacak yöntemlerden biridir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi Glasser'ın Seçim Kuramına göre psikolojik ihtiyaçlardan biri değildir?

A) Hayatta kalma
B) Ait olma
C) Güçlü olma
D) Eğlence
E) Hükmetme

Çözüm : Glasser (1998) tarafından oluşturulan bu kurama göre birey davranışlarını kendisi seçer. İnsan hayatta kalma, ait olma, güçlü özgür olma ve eğlence ihtiyacı olarak sıralanan beş ihtiyaç tarafından yönlendirilir ve yaşamı boyunca bu ihtiyaçlarını en iyi biçimde karşılamaya çalışır
Doğru cevap E şıkkıdır.

4)

Kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi aşağıdaki kavramlardan hangisiyle açıklanmaktadır?

A)

Özerklik

B)

Yetkinlik

C)

Yaşam Doyumu

D)

İyilik Hali

E)

Kendini gerçekleştirme

Çözüm : Cevap: Yaşam doyumu, kişinin kendi seçtiği kriterlere göre yaşamının niteliği hakkındaki genel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Dolayısıyla doğru cevap C'dir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi kronik yaşlı hastalarda özyeterlilik kaybına bağlı olarak ortaya çıkan sorunlar arasında yer almaktadır?

A) Boş verme
B) Bıkkınlık
C) Yorgunluk
D) Telaş
E) Güvensizlik

Çözüm :

Yaşlıların kronik bir hastalığının olması ve kendine yetememe kaygı düzeyini etkilemekte; sağlık durumu iyileştikçe yalnızlık, kaygı, hüzün, çaresizlik gibi duygular azalmaktadır.

Doğru yanıt "E" seçeneğidir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

6) "Birbirleriyle ilişkisiz gibi görünen ancak bir araya geldiklerinde tek bir olgu olarak kendilerini gösteren bulgular bütünü" olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sendrom
B) Hastalık
C) Yetersizlik
D) Engellilik
E) Spektrum

Çözüm :

Sendrom;birbirleriyle ilişkisiz gibi görünen ancak bir araya geldiklerinde tek bir olgu olarak kendilerini gösteren bulgular bütünüdür.

Doğru yanıt "A" seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

7)

Birçok araştırmadan elde edilen bulgulara göre aktif, problem odaklı stratejileri kullanan kişiler hangi kişilik özelliğine sahiptirler?

A) Daha uyumlu
B) Daha nevrotik
C) Daha dışadönük
D) Daha deneyime açık
E) Daha psikotik

Çözüm :

Başa çıkmanın farklı türlerinin hangi durumlarda kullanıldığı, kullanılması durumunda elde edilen sonuçların neler olduğu, belli başa çıkma türlerine yönelmenin ne tür kişilik özellikleriyle bağlantılı olduğu sıklıkla incelenen konulardır. Örneğin; birçok araştırmadan elde edilen bulgulara göre aktif, problem odaklı stratejileri kullanan kişiler daha uyumlu bulunmuştur.

Doğru cevap A seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.



8) Kaçınma, Tırnak yeme ve Kekeleme gibi durumlar kaygının hangi belirtileri arasında yer almaktadır.

A) Fiziksel
B) Duygusal
C) Bilişsel
D) Davranışsal
E) Toplumsal

Çözüm : Kaygının belirtileri;

Fiziksel belirtileri;

- Kalp atışında artış
- Aşırı yorgunluk
- Solunumun artması
- Mide bulantısı
- Karın ağrısı

- Baş dönmesi
- Görüntünün bulanması
- Ağız kuruluğu
- Kasların gerilmesi
- Kalp çarpıntısı

- Kızarma
- Kusma
- Uyuşma
- Terleme



Bilişsel belirtileri;

- İncitileceği ya da korkutulacağı düşüncesi
- Canavar ya da vahşi hayvanlar düşüncesi
- Kendini eleştirme düşüncesi

- Beceriksizlik ya da yetersizlik düşüncesi
- Konsantre olmada zorluk
- Unutkanlık
- Aptal görünme düşüncesi

- Bedenin incitileceği düşüncesi
- Sevdiği birinin incitileceğidüşüncesi
- Çıldıracağı düşüncesi
- Kirleneceği düşüncesi

Davranışsal belirtileri;

- Kaçınma
- Ağlama ya da çığlık atma
- Tırnak yeme
- Sesin titremesi
- Kekeleme

- Dudakların titremesi
- Yutkunma
- Hareketsizleşme
- Seyirme
- Parmak emme

- Göz temasından kaçınma
- Fiziksel yakınlık
- Çeneyi sıkma
- Yerinde duramamama

Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

9) Stresle başa çıkmaya ilişkin bir başka bakış açısı da çeşitli kişilik özelliklerinin belli türlerde başa çıkma tepkileri gösterilmesine ortam yarattığı görüşüne dayanır. Bu görüşlerden en yaygını hangisidir?

A) Libidinal gereksinim
B) Beş Faktör Kuramı
C) Bilişsel çabalama
D) Psikodinamik yaklaşım
E) Psikanalitik yaklaşım

Çözüm : Stresle başa çıkmaya ilişkin bir başka bakış açısı da çeşitli kişilik özelliklerinin belli türlerde başa çıkma tepkileri gösterilmesine ortam yarattığı görüşüne dayanır. Bu görüşlerden en yaygını kişiliği açıklayan Beş Faktör Kuramıdır. Söz konusu kurama dayalı olarak yapılan araştırmalar stresle başa çıkma ile çeşitli kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişkiler olduğunu yansıtmaktadır.
Doğru cevap B şıkkıdır.

10) Bazı duygusal ve davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olan veya aracılık eden etken, bir uyarıcı ya da bir durumun içinde olan bireyin tepkisi olarak açıklanabilen kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Yaşlılık belirtisi
B) Çatışma
C) Geç dönem yaşlılık
D) Stres
E) Empati

Çözüm : Stres, bazı duygusal ve davranışsal sonuçlara neden olan uyarıcı bir etken ya da bir duruma verilen kişinin tepkisi olarak tanımlanmaktadır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

11) I. Yargılama Kuramları
II. Adaptasyon Kuramı
III. Mücadele Modeli
IV. Dinamik Denge Modeli
Yukarıdakilerden hangileri iyi oluş kuramlarındandır?

A) I ve II
B) I ve IV
C) II ve III
D) I, II ve III
E) I, II ve IV

Çözüm : Yargılama kuramları, adaptasyon kuramı ve dinamik denge modeli iyi oluş kavramını açıklayan kuramlardır. Mücadele modeli ise yılmazlık kavramına yönelik bir kuramdır.
Doğru cevap E şıkkıdır.

12) Genellikle aşırı sıkıntı ve stres durumunun üstesinden gelmek için bir yetenek olarak tanımlandığı gibi, zorluklara, sıkıntılara karşı başarılı bir uyum olarak da ele alınan kavram seçeneklerden hangisidir?

A) İyi oluş
B) Mutluluk
C) Yılmazlık
D) Öznel iyi oluş
E) Psikolojik iyi oluş

Çözüm : Çevresel her türlü olumsuzluğa rağmen "ayakta kalan" ve "çevreyle etkileşimlerini başarılı bir biçimde sürdürebilen" kişiler olarak da tanımlanan yılmaz bireyler, stres yaratan olaylar karşısında genellikle yılgınlığa düşmeyen, aksine kendilerini çabucak toparlayan, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek sıyrılabilen kişilerdir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

13) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılıkta iyi oluşu ve yılmazlığı etkileyen etmenlerden değildir?

A) Kişilik
B) Evlilik ve aile
C) Sosyal iletişim
D) Biyolojik faktörler
E) İlgiler

Çözüm : Araştırmalarda iyi oluşu etkileyen önemli faktörler göze çarpmaktadır. Bu faktörlerden bir kısmı; kişilik, sağlık, gelir durumu, yaşam doyumu, din, ırk, evlilik ve aile, yaş, cinsiyet farklılıkları, iş memnuniyeti, eğitim, zekâ, davranış ve sonuçları, sosyal iletişim, sosyal destek, yaşam olayları (travmalar, kaygı, stres…vb.), aktiviteler ve biyolojik faktörlerdir. İlgiler iyi oluşu etkileyen etmenlerden biri değildir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

14) Diğerlerini öfkelendirmeyecek durumlarda kolayca öfkelenen, hemen her şeye öfkelenen, hep öfkeli olan insanların içinde bulunduğu durum hangisidir?

A) Empati
B) Arabuluculuk
C) Sürekli öfke
D) Öznel iyi oluş
E) Durumluk öfke

Çözüm : Sürekli öfke ise, bireyin sürekli yüksek seviyede öfkeli olması, çok fazla şeyin öfkesini tetiklemesi ve öfke durumlarına kışkırtıcı tepkiler vermesidir . Diğerlerini öfkelendirmeyecek durumlarda kolayca öfkelenen, hemen her şeye öfkelenen, hep öfkeli olan insanlar için sürekli öfke düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

15) Yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal problemleri içeren durum nedir?

A) Duygu bozuklukları
B) Stresle başa çıkma
C) Endişe
D) Klinik kaygı
E) Yılmazlık

Çözüm : Kaygı ile ilgili ruh sağlığı bozukluklarını anlatmak için kullanılan klinik kaygıdan da söz etmek mümkündür. Klinik kaygı; yaygın anksiyete bozukluğu, panik bozukluk, agorafobi, travma sonrası stres bozukluğu, sosyal fobi ve obsesif kompulsif bozukluk vb. şeklinde ifade edilen ruh sağlığı bozukluklarını anlatmaktadır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

16) Aşağıdaki durumlardan hangisi tükenmişliğin ilgisizleşme döneminde yaşanır?

A) Motivasyon azalır
B) Bireyin beklentileri gerçekleşmediği için hayal kırıklığı oluşur
C) Giderek umutları ve enerjisi azalır
D) "İş iştir" düşüncesi oluştuğu için işine çok az zaman harcar
E) Zor şartlara uyum sağlamak için çabalanır

Çözüm : Tükenmişliğin ilgisizleşme döneminde birey "iş iştir" düşüncesi oluştuğu için işine çok az zaman harcar. Motivasyonun azalması, bireyin beklentileri gerçekleşmediği için hayal kırıklığı oluşması ve giderek umutların ve enerjinin azalması durgunluk döneminde yaşanmaktadır. Zor şartlara uyum sağlamak için çaba gösterilmesi ise şevk ve coşku döneminde yaşanan bir durumdur.
Doğru cevap D şıkkıdır.

17) I. Karşılanmamış beklentiler
II. Sosyal rollerin kaybı
III. Evli olmak
IV. Çocuksuz olmak
Yukarıdakilerden hangileri yaşlılarda tükenmişlik yaratan durumlardandır?

A) I ve II
B) I ve III
C) II ve III
D) I, II ve III
E) I, II ve IV

Çözüm : Yaşlılıkta uyum sağlanması gereken durumlara uyum sağlayamama, daha önceki yıllarda yaşanan zorluklar ve geçmişte yaşananlara yönelik olumsuz değerlendirmeler, karşılanmamış beklentiler, sosyal rollerin kaybı, eşin kaybı, çocuksuz olmak ve hiç evlenmemiş olmak gibi yaşam tarzları, düşük benlik saygısı ve sosyal destek kaynaklarının yetersizliği gibi durumlar tükenmişliğe neden olabilmektedir. Yaşlılığını evli olarak ya da eşi ile birlikte geçiren bireylerin maddi ve manevi açıdan birbirlerine destek oldukları, daha az yalnızlık duygusu yaşadıkları ve bekâr olanlara göre daha mutlu ve daha uzun yaşadıkları belirtilmektedir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde dördüncü ihtiyaç aşağıdaki seçeneklerden hangisinde verilmiştir?

A) Kendini gerçekleştirme ihtiyacı
B) Saygı ihtiyacı
C) Güven ihtiyacı
D) Sevgi ve ait olma ihtiyacı
E) Fizyolojik ihtiyaçlar

Çözüm :

Üçüncü ihtiyaç olan sevgi ve ait olma ihtiyacı ise diğer insanlar ile sevgi temelinde bir ilişki kurmaya ve sosyal bir gruba ait olmaya yönelik bir ihtiyaçtır. Dördüncü ihtiyaç saygı ihtiyacıdır. Saygı ihtiyacı, öz güven ve saygınlık çabalarını kapsamaktadır. Son ihtiyaç ise kendini gerçekleştirme ihtiyacı olarak tanımlanmış olup, bireyin tüm kapasitesini en üst düzeyde geliştirme ihtiyacını kapsamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2012). Maslow, bireylerin ihtiyaçlarının hiyerarşik olduğunu belirterek ihtiyaçları sınıflandırmaktadır ve bu ihtiyaçları bir piramitle simgelemektedir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

19) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılara yönelik sosyal politikalar açısından en yaygın olanıdır?

A) Yaşlılık sigortası
B) Çalışma yaşamında aktif yaşlıların desteklenmesi
C) Yaşlılara verilen mesleki eğitim
D) Yaş ayırımcılığına karşı önlem alınması
E) Yaşlıları sosyal hayata katan projeler

Çözüm : Yaşlılara yönelik sosyal politikalar açısından en yaygın olanı yaşlılık sigortasıdır.

Bunun birinci amacı yaşlı bireylerin tüketimi ikincisi güvenliktir. Türkiye'de sosyal güvenlik sistemi içerisinde yaşlılık sigortası/emeklilikten bahsedilmektedir. Bu sisteme göre, temelde belirli bir süre çalıştıktan sonra, emeklilik aylığına hak kazanma ve dolayısıyla bunların sosyal güvenliğinin sağlanması söz konusu olmaktadır. Bu durum ise, "sosyal devlet" ilkesinin bir gereği ve Anayasa'nın 60–62. maddelerinin bir şartı olarak ifade edilmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

20) Aşağıdaki ülkelerin hangilerinde son on yılda yaşlı bakım hizmetleri konusunda karma sistemin tercih edildiği görülmektedir?

A) Almanya ve İsveç
B) İspanya ve İtalya
C) Japonya ve Amerika
D) İsveç ve Japonya
E) İtalya ve Amerika

Çözüm : Refah seviyesi yüksek ülkelerden **Almanya ve İsveç**'te son on yılda yaşlı bakım hizmetleri konusunda karma sistemin tercih edildiği görülmektedir. Özellikle yaşlı bireyin ailesinin yaşlı bakımını tamamen kurumlara bırakma taraftarı olmadığı belirtilmektedir. Bu durumda yaşlıların bakımı ne sadece kuruma ne de sadece aileye bırakılmamaktadır ikisinin de uygulandığı karma model tercih edilmektedir. Ayrıca yaşlılara sunulan hizmetlerde belediyelerin de organize bir şekilde görev aldıkları görülmektedir.
Doğru cevap A şıkkıdır.